

ジョイント

J O I N T

平成15年11月30日 vol.34

発行/武部整形外科リハビリテーション
編集/新聞委員会

ホームページアドレス/
<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

手の骨折とリハビリ

人間が活動していると、いろいろなところでケガにみまわれることがあります。

転んでしまったとき、よく起こるのは打撲ですが、不幸にして骨折してしまうこともあります。骨折は手や足、また背骨に多く起こりますが、今回は手を骨折した場合の症状や、骨折後のリハビリ、およびその注意点について考えていきましょう。

◎骨折について

1. 骨折とは？

骨折の医学上の定義は「外力によって骨の構造上の連続性が断たれた状態」となっています。ですから、ヒビも骨折の一種類(亀裂骨折と呼ばれます)ということになります。

2. 骨折するとどうなるのか？

骨折が起こったときに共通して見られる症状がいくつかあります。それらについて述べてみましょう。

A 「痛み」

骨が折れると、折れた所が痛みます。この痛みにはいくつかの種類があります。じつとしていてもズキズキと痛むという痛みを「自発痛」といいます。そして、手を動かした時に起こる痛みを「運動痛」といいます。押さえると痛い場合は「圧痛」といい、骨折には必ず見られます。

痛みの程度は、骨が折れた場所や程度により様々です。

B 「腫れと皮下出血」

骨折した部位は必ずと言っていいほど腫れます。折れた骨から出血がありますし、骨折部の周囲の血管も切れることがあります。筋肉や靭帯なども傷ついて炎症が起こります。これらが腫れの原因となるわけです。骨折直後はそれほど腫れていなくても、適切な処置をしないと、時間が経過するにつれて段々と腫れがひどくなります。皮下出血のため皮膚が青くなる場合もよく見られます。

C 「変形」

骨が折れたことで手が変な形に曲がってしまったたり、筋肉の働きのために特徴的な変形が見られることがあります。しかし、骨折の程度が軽いもの、骨のずれが小さいものなどでは、外から見て変形がはつきりしない場合もあります。

D 「機能障害」

骨折が起こると痛みのために、折れた部位を自由に動かせなくなりますが、完全に折れたり、大きくずれたりすると、その骨折部位の近くの関節の正しい運動ができなくなります。

すなわち、手が動かせない、肘を曲げられないといった機能障害が現れます。しかし、ヒビが入る程度の骨折では、あまり機能障害が見られないこともあります。

E 「雑音」

骨が折れると骨折部の端がすれ合って「ゴリゴリ」と音がします。また、この時には痛みを伴います。

◎手によく起る骨折

1. 指の骨折

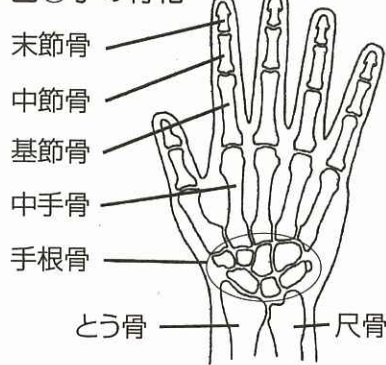
手にはたくさん骨があります(図①)。転倒やスポーツ、特に球技で指を骨折する場合があります。多く見られます。

中手骨は指の根本の手の中にある骨ですが、よく骨折しやすい骨です。中手骨の先端部(頸部)の骨折は人や物を殴ったときによく発生します。これはボクサー骨折という名前がついていて、小指の中手骨に最も発症しやすい骨折です。

また、指の付け根にある基節骨という骨もよく骨折するといわれています。この骨は指の重要な二つの関節をつなぐ骨ですから、骨折を起こしたときの治療も重要です。基節骨の骨折は変形をおこしやすく、ねじれたまま治ると指をまげたときに他の指と重なって握りにくくなったりします。

指の先端の骨である末節骨は、指先に物を落したり、ドアにはさまれたり、ボールを指先に当てたときなどに起こります。

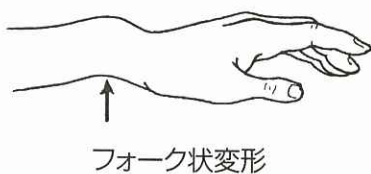
図①手の骨格



2. とう骨末端骨折

高齢になると、つまずいて転倒したときに、手をついただけで手首の骨を折ることがあります。とう骨だけ折れることが多いたのですが、時にはとう骨と隣あわせの尺骨まで折れることもあります。この骨折では、フォーク状変形(図②)という特徴的な変形が見られます。

図②



◎骨折の治療

骨折治療の原則は3つあります。折れてずれてしまった骨を元に戻し(整復)、折れた部分を動かさないようにし(固定)、骨がつながるのを待ちます。そして骨折周辺の関節を固まらせたり、筋肉を弱くしないように注意しながら、骨がつながった後には後遺症が残らないようにトレーニンングします(リハビリテーション)。

1. 整復(3つの方法)

A 「徒手整復」

折れた骨を手の力で引つ張って元の位置に戻す方法です。普通は局所麻酔や全身麻酔なども使って、痛みを和らげながら行います。

しかし、骨折部の腫れが強い場合は徒手整復はしにくくなりますし、整復することですらに腫れがひどくなることもあります。この場合は神経や血管を圧迫してしまい大変な合併症を引き起こすことも

ありますので、徒手整復は腫れのあまり強くない骨折直後に行うことが理想的です。

B 「けん引」

徒手整復がうまくいかないとき、また整復してもすぐにならぬときは、腫れが強いときなどは、折れた骨をゆつくり時間をかけて引つ張り、骨を元の位置に戻そうとする方法です。

C 「手術による整復」

どうしても整復できない骨折は、手術にたよることが必要となります。手術をすることで、整復と固定の両方が同時に期待できます。手術は金属性のネジや鋼線、プレートなどを使用します。

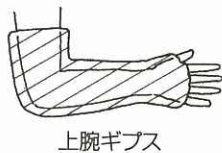
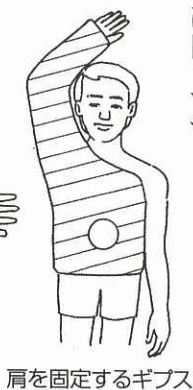
2. 固定

折れた骨の整復ができたなら、次はその位置で固定する必要があります。固定することにより骨折の治りが早くなり、また骨折部を安静に保てるため炎症を鎮める作用が期待できます。固定には手術をして骨折部をとめる内固定と、ギ

プスや装具を使用して骨折部を固定する外固定という方法があります。

ギプス固定中の日常生活の注意点

骨折によってはギプスの種類や形状が違います。しかし日常生活において注意する点は同じです。



A 転ばないように注意して下さい。

片方の手にギプスを巻くと、歩くときに手を振るといふ動作が出来なくなります。その為いつもと勝手が違う歩行となり、小さな段差や慣れた道、家の中でも転倒する事があり

ます。時間にゆとりを持って足下に注意し一歩一歩ゆつくりと歩くようにしましょう。

B 寝る時は、ギプスを巻いた手をクッションなどに乗せ、腫れが強くなるならないよう心がけましょう。

ギプスを巻いた手は、筋肉運動がしにくいため、手の先の血液やリンパ液が心臓に戻りにくくなっています。寝ている時はクッションなどの上に手を置いて、少しでも心臓より高い位置にする事で、血液やリンパ液が心臓へ戻りやすくなります。起きている時は三角巾などで吊り、手先が下がらなければなりません。注意して下さい。



三角布固定

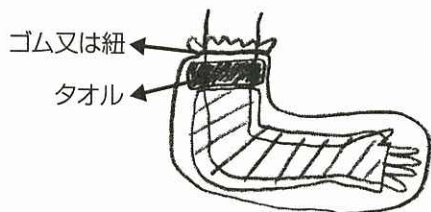
C ギプスをしている手で、荷物を持たないようにして下さい。

もしギプスを巻いた手で荷物を持つような事があれば、負担がかかり痛みが強くなったり、骨折部分の固定が十分に出来なくなったりします。

D ギプスは水や湿気は禁物です。濡らないよう注意して下さい。

石膏でできたギプスは水に弱く、濡れると中の綿状の皮膚保護用材にカビが生える事があります。お風呂に入る時は、ギプスの端にタオルを巻いて、大き目のビニール袋でタオルまですっぽり覆い、水が入らないようにゴムや紐などでしっかりと止めます。入浴中は、水分の浸入を最小限にする事が必要です。もし、濡れてし

まった場合はドライヤーで乾燥できる場合もありますが、奥深くまで濡れてしまった場合は十分に乾燥させません。翌日に受診し医師に相談して下さい。



入浴時のビニールの巻き方

E ギプスから出ている関節は十分な運動をして下さい。

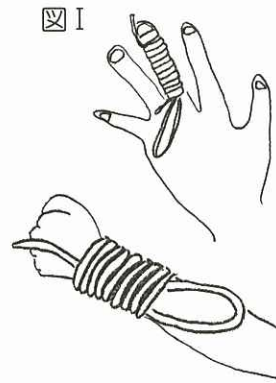
ギプスを巻いていない関節は、動かしても良い関節です。痛みの無い程度で動かして下さい。この時、激しく運動すると痛みが出てきたりしますので、最初はゆつくりと始めて下さい。指先が出ている場合は、グー・チョキ・パーなどの簡単な運動をするだけでも良いでしょう。

3. リハビリテーション

ギプスが外れると、安静を保っていた為に関節が硬くなっていたり筋肉が痩せている場合が見られます。しかしリハビリテーションにより硬くなった関節を動かし力をつける事で日常生活が支障の無いよう送れるようになります。

リハビリテーションを行う前は、動かそうとしている関節や筋肉を温め、血液の流れを良くしておく方が効果的です。軟らかくしておくという準備が大切です。自宅では、お風呂やバケツのお湯でゆつくりと温め、体が冷えない内になりハビリする事が一つの方法です。手がむくんでいる場合はリハビリがしにくくなります。運動する前に手を頭の上に乗せて、林家三平師匠の「どうもすみません」のポーズを一〇分間とるだけでも結構です。積極的にむくみを取りたい時は指先から心臓に向けてマッサージュして下さい。道具を使う場合は指を紐で巻き上げる方

法(図I)もあります。指先から心臓に向けて太い綿の紐で巻き上げ五分間したら解きます。長時間するのは危険です。ので気をつけて下さい。機械を使う場合は病院に相談して下さい。



図I

A 「肘の場合」
肘の関節は、曲げ伸ばしと、ドアのノブを回す様な回転の動きの付け根となる関節です。曲げ伸ばしが硬い場合には、顔の一部を触る事を目標に、良い方の手で曲げる事を手伝う様にしたり伸ばしたりしてみましよう。また、肘を伸ばしたい場合には、ベットに寝た状態で手のひらを天井に向けて肘を伸ばし、手のひらに重りを乗せます。最初は五百グラムくらいから始め、徐々に

に重くします。重りには塩や砂糖の袋が代用出来ます。利き手が骨折していた場合は、食事の際に手を使う事で一日に三回の運動が出来ます。これは関節の運動と筋肉の運動を同時に出来る為効果的です。

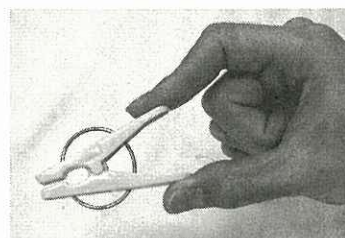
B 「手首の場合」

手首は曲げる・そらす、ぐるぐる回す事が出来る大変よく動く関節です。骨折した場合この曲げる・そらすの運動が出来にくくなります。骨折していない方の手で、曲げたりそらしたりしましょう。机や椅子に手をついて曲げる・そらすなどの運動も可能ですが、急に体重をかけた時、痛みをこらえてまで行つてはいけません。力をつきたい時にも、良い方の手で力を入れ、押し合いをする様な運動をすれば道具を用いないで訓練が出来ます。

C 「指の場合」

指には大変複雑な動きを要求されるうえに沢山の関節が集ま

っています。握る動作、つまむ動作などが重要な役割を担っています。軟らかいゴムボールを握ったり、洗濯バサミをつまんだりネジを回したりという日常生活の中に多くの訓練道具が隠れています。



「健康教室」のお知らせ

次回の健康教室は12月16日(火曜日)13時30分から15時です。テーマは「膝の痛み」です。なお、次回の健康教室は16年2月中旬です。テーマは「高齢者の骨折」です。

たくさんのご参加をお待ちしております。